

Гимнастика группа Б-3

Тренер: Козуб Е.М.

I. Тема: Обучение перевороту вперед

Дата проведения: 08.11.2021 г.

Ход занятия

1. Разминка –

https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%8E%D1%82%D1%83%D0%B1&path=wizard&parent-reqid=1636401695703584-8557559698201310145-sas2-0709-sas-17-balancer-8080-BAL-6112&wiz_type=vital&filmId=1294278291005628836

2. Специальные упражнения на растяжку

<https://www.youtube.com/watch?v=HEmyl3fYsoI>

3. Выполнение подводящих упражнений для переворота вперед

https://www.youtube.com/watch?v=UTJGdUjZ8_g

4. Динамическая подкачка

<https://www.youtube.com/watch?v=p3vg3m9idcY&t=21s>

II. Тема: Переворот вперед

Дата проведения: 09.11.2021 г.

Ход занятия

1. Разминка для детей перед тренировкой по гимнастике

<https://www.youtube.com/watch?v=9UfKwLVDYaA>

2. Специальные упражнения на растяжку

<https://www.youtube.com/watch?v=HEmyl3fYsoI>

3. Выполнение подводящих упражнений для переворота вперед

https://www.youtube.com/watch?v=UTJGdUjZ8_g

<https://www.youtube.com/watch?v=7ojbBJQDG8Q>

4. Динамическая подкачка

<https://www.youtube.com/watch?v=p3vg3m9idcY&t=21s>

III. Тема: Переворот вперед, работа на гибкость

Дата проведения: 11.11.2021 г.

Ход занятия

1. Разминка для детей перед тренировкой по гимнастике

<https://www.youtube.com/watch?v=9UfKwLVDYaA>

2. Специальные упражнения на гибкость

<https://www.youtube.com/watch?v=K2qB3BuyX9o>

3. Выполнение подводящих упражнений для переворота вперед

https://www.youtube.com/watch?v=UTJGdUjZ8_g

<https://www.youtube.com/watch?v=7ojbBJQDG8Q>

Стойка на руках

<https://www.youtube.com/watch?v=qmzW6vHSojM>

4. Статическая подкачка

<https://www.youtube.com/watch?v=ACsSl6r6BUk&t=13s>

IV. Тема: Переворот вперед, работа на гибкость

Дата проведения: 12.11.2021 г.

Ход занятия

1. Разминка для детей перед тренировкой по гимнастике

<https://www.youtube.com/watch?v=9UfKwLVDYaA>

2. Комплекс для развития силы рук в стойках на руках

<https://www.youtube.com/watch?v=DSH6CovFkEM>

Стойки

<https://www.youtube.com/watch?v=seHyBqVsnjQ>

3. Выполнение подводящих упражнений для переворота вперед

https://www.youtube.com/watch?v=UTJGdUjZ8_g

<https://www.youtube.com/watch?v=7ojbBJQDG8Q>

4. Статическая подкачка

<https://www.youtube.com/watch?v=ACsSl6r6BUk&t=13s>